

## Composition de français du premier trimestre

Nom : .....  
Prénom : .....  
Classe : 1°AM....

20

### Texte :

Les protéines sont les principales composantes des structures de toutes les cellules et des molécules très variées. Mais pourquoi faut-il consommer les protéines?

D'abord, les protéines sont nécessaires à la croissance, à la réparation des tissus et à la défense du corps humain. Ensuite, ils sont des chaînes d'acides aminés qui peuvent entrer dans la composition (des muscles, de la peau, des ongles, des poils et du sang). Enfin, les principales sources de protéines sont:

- \* Des produits d'origine animale (viande, poisson, œufs et produits laitiers),
- \* Ainsi que certains produits d'origine végétale (noix, graines et céréales).



Pour terminer, les besoins en protéines évoluent au cours de notre vie, c'est pour cela qu'il faut veiller à avoir une alimentation riche en protéines.

Par: Ensemble pour améliorer le français en Algérie.

### I) Compréhension de l'écrit:

#### 1- Choisis la bonne réponse:

\* Dans ce texte, l'auteur parle : -a- des vitamines      b- de l'hygiène du corps      c- des protéines.

\* L'autre de ce texte: a- raconte      b- explique      c- décrit      2-

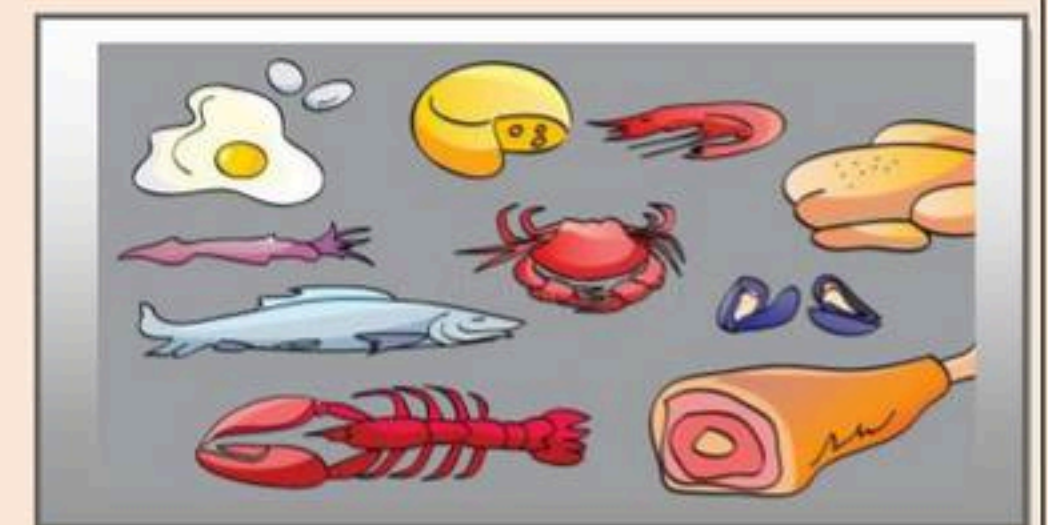
Quelles sont les principales sources des protéines?

.....  
.....

#### 3- Réponds par vrai ou faux:

a- Il y'a trois sources principales des protéines .....

b- Il faut consommer une alimentation riche en protéine .....



4- "Les protéines sont nécessaires à la croissance": le mot souligné veut dire:

a- utile      b- insuffisant      c- dangereux      (choisis la bonne réponse)

#### 5- Relève du texte une illustration:

.....

#### 6- Trouve dans le texte :

| Une phrase interrogative | Deux adjectifs qualificatifs | Une phrase déclarative |
|--------------------------|------------------------------|------------------------|
| .....                    | 1/.....                      | .....                  |
| .....                    | 2/.....                      | .....                  |

#### 7-Souligne l'adjectif qualificatif, encadre le complément du nom

-Le renouvellement des cellules usées.





## 8- Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif :

- a- Les enfants (**finir**).....leur repas, puis ils (**laver**).....leurs mains.
- b- Toi et ton frère (**choisir**).....vos aliments avec attention.

## 9- Ecris correctement les adjectifs entre parenthèses. Fais attention à l'accord:

- Un repas salé —————> Une soupe (salé).....
- Un produit laitier —————> Des produits (laitier).....

10- Propose un **titre** au texte:.....

## II) Situation d'intégration:

Une bonne alimentation joue un rôle essentiel sur notre santé. Rédige 2 à 3 phrases dans lesquelles tu **expliques l'importance de bien manger** en t'aidant du tableau ci-dessous :

- Utilise des phrases déclaratives.
- Conjugue les verbes au présent de l'indicatif.
- Utilise les procédés de définition et d'illustration et n'oublie pas la ponctuation.

|                               |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Définition</b>             | (consister à), (de les) aliments, consommer, essentiel, riche, vitamines, en                                                                                                                                                         |
| <b>Illustration (exemple)</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• .....les protéines, les légumes, les féculents, les fruits....</li><li>* .....le surpoids, la fatigue permanente.....</li></ul>                                                              |
| <b>Synonymie</b>              | .....                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Bienfaits</b>              | <p><b>Sujet + verbe+ C.O.D</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• .....(renforcer) le système immunitaire.</li><li>• .....(assurer) la croissance (de les) enfants.</li><li>• .....(lutter) contre les maladies .</li></ul> |

### Une bonne alimentation

Une bonne alimentation joue un rôle essentiel sur la santé. Pourquoi est-il important de bien manger ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Donc, il faut manger convenablement pour éviter les problèmes de santé.



Bonne chance mes chers élèves.